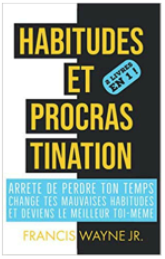
HABITUDES ET PROCRASTINATION de F. Wayne JR



16 jours

1. Prendre conscience de son environnement

2. Prendre conscience de soi-même

3. Prendre l'habitude de changer

4. Lutter contre ses monstres

5. Apprendre à commencer les choses

6. Utiliser la méthode Pomodoro

25 min
5 min
x4

7. Travailler sous pression

8. Optimiser son temps

9. Choisir un environnement inspirant

10. S'isoler des distractions

11. Changer maintenant

12. Estimer le temps

>25 min

13. Finir ce que l'on commence

14. Greffer des habitudes aux habitudes existantes

15. Accepter de ne pas être parfait

16. Être exigeant envers soi-même